

V TEŽAVAH IN STISKAH...



Vsak dan se tako otroci kot odrasli srečujemo s problemi; v kriznih časih, kakršna je epidemija, pa je težav in stisk lahko še bistveno več. Ker smo več doma in na spletu, se ponekod pojavlja tudi več družinskega in spletnega nasilja.

V drugačnem vsakdanu in drugačni šoli se velikokrat ne znajdemo, smo negotovi in nemočni, lahko nas je strah, smo jezni, v stiski. Vsak doživlja dogajanje po svoje, drugače kot ostali. Normalno je, da doživljamo raznovrstna čustva.

Pomembno pa je, da če vam je težko, če vas nekaj teži in bremeni, da se o tem z nekom pogovorite.

Morda vam lahko pomagajo starši ali kdo drug od družinskih članov, na voljo smo vam zaposleni na šoli, lahko pa tudi pokličete na telefonske številke, ki so namenjene pomoči.



Tukaj pa je še nekaj organizacij in telefonskih števil, kamor se lahko obrnete po pomoč:

- TOM telefon (Telefon za otroke in mladostnike): 116 111 (vsak dan od 12. do 20. ure) ali tom@zpms.si.
- Varne točke UNICEFa Slovenija: 031 510 200 (vsak dan od 9.00 do 17.00). Če ne veste, na koga se obrniti, lahko pokličete na to številko.

- Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID -19: 080 51 00 (24 ur na dan).
- Svetovalnica Posvet: 031 704 707 / 031 778 772 (vsak delovnik med 8. in 18. uro).
- terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo: 01 600 93 26 (vsak dan od 16. do 20. ure).
- Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro).
- Zaupni telefon Samarijan: 166 123 (24 ur na dan).

V primeru nasilja:

- Krizni center za mlade Kresnička v Radovljici: 040 436 531.
- SOS telefon: 080 11 55 (vsak dan od 12. do 22. ure, za vikende od 18. do 22. ure).
- Društvo za nenasilno komunikacijo: 031 770 120 (vsak delovnik med 8. in 16. uro).

Telefonski številki 112 in 113

- Ves čas, tudi ponoči, ko večina ostalih organizacij ne deluje, lahko v nujnih primerih pokličete na številko 113, v primeru poškodb pa na številko 112.

Ne vem, kako se je to zgodilo, ampak nekega dne sem imel problem. Nisem ga želel. Nisem prosil zanj. Ni mi bilo všeč, da imam problem, vendar tu je bil. Želel sem se ga znebiti. Spodil sem ga stran. Grdo sem ga gledal. Poskusil sem ga ignorirati. A nič ni delovalo.

Moj problem me je začel skrbeti. Kaj, če me bo popolnoma prevzel? Zelo me je skrbelo. Skrbelo me je, kaj se bo zgodilo. Skrbelo me je, kaj bi se lahko zgodilo. In bolj ko me je skrbelo, večji je postajal moj problem. Bolj ko sem se izogibal svojemu problemu, bolj sem ga vsepovsod videval. Nепrestano sem razmišljal o njem. Nisem se dobro počutil.

Nisem mogel več prenašati tega: 'To se mora končati'. Morda sem si ga predstavljal še večjega in strašnega, kot je v resnici bil. Navsezadnje me je prešinilo. Spoznal sem, da se moram soočiti z njim. Čeprav se nisem hotel, in čeprav sem bil prestrašen, sem se pripravil, da se soočim s svojim problemom. Ko sva si zrla iz oči v oči, sem nekaj spoznal. Moj problem sploh ni to, kar sem mislil, da je. Odkril sem, da ima v sebi nekaj čudovitega. Moj problem je v sebi skrival priložnost. Priložnost, da se naučim. Biti pogumen. Storit nekaj.

(iz knjige: Kaj storiš s problemom? Kobi Yamada)

Ko sami ne zmoremo rešiti problema ali stiske, je največ, kar lahko storimo to, da nekomu povemo ali se obrnemo po pomoč.

Takrat pokažemo največji pogum.